Kaip saugiai elgtis ant ledo?

- Tvirto ledo storis:

  >7cm | >12cm

- Nepalikite vaikų ant ledo be priežiūros

>5m

- Eidami grupėje laikykitės atstumo

- Prisiminkite - prie kranto ledas plonesnis

- Neškitės lazdą ir tikrinkite ledo tvirtumą

Kaip elgtis įlūžus?

Įlūžęs ropškis į tą pusę, iš kurios atėjai

Ant ledo užslink plačiai ištiesęs rankas

Šliaužk kuo toliau krūtine, pamažu užkelk vieną koją, paskui kitą

Nebandyk iškarto stotis, tai daryk tik pasiekęs krantą

- Įlūžus žmogui skambink - 112

- Prie eketės artinkis atsargiai

- Įlūžusiam ištiesk pagalį, lentą, virvę ar kt.

Poledinės žūklės metu būtina turėti:

- Virvę su svareliais
- Gelbėjimosi liemenę
- Smaigus

- Pavojinga kūrenti laužą ir grėžti daug ekečių

Saugus elgesys vandenyje ir ant ledo

AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Kaip saugiai elgtis vandenyje?

- Nesimaudykite tam neskirtose ir nesaugiose vietose

- Neplaukite už plūdurų

- Nešokite į vandenį vietoje, kurios nepažįstate

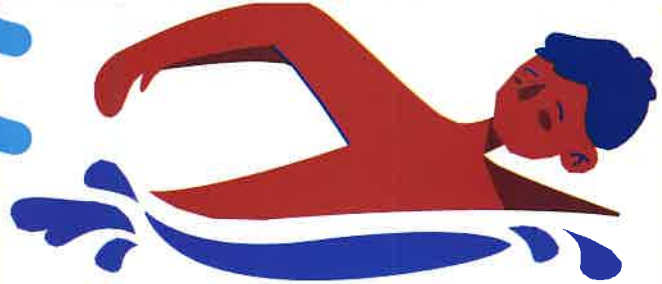
- Nepalikite vaikų iki 14 metų be priežiūros

- Neplaukiokite ant plūduriuojančių daiktų
- Jei nemokate plaukti neikite į vandenį giliau nei iki krūtinės

- Nesimaudykite perkūnijos, kilusio škvalo ar viesulo metu
- Nesimaudykite vienas

- Nesimaudykite tamsiu paros metu

- Nešokite į vandenį jei esate perkaitę, pirmiausia apsišlakstykite



- Neplaukite plaukiojimo priemone, jei joje nėra gelbėjimo liemenių

- Nesimaudykite neblaivus ar apsvaigęs nuo psichotropinių medžiagų
- Nesimaudykite vietose kur plaukioja laivai ir yra galimybė būti įtrauktam po sraigtais

Pamatę skęstantį žmogų:

1. Skambinkite 112 ir kvieskite pagalbą

112 SKUBI PAGALBA

SOS

2. Meskite skęstančiajam plūduriuojantį daiktą (kamuolį, čiužinį, gelbėjimosi ratą, virvę)

Tel.: (8 690) 54186
El. p.: info@akmenesrvsb.lt
Interneto svetainė:
www.akmenesrvsb.lt
Adresas: V. Kudirkos g. 27, Naujoji Akmenė